1. **Autogenes Training**: es ist aus der Hypnose entstanden basiert auf Selbstsuggestion.

    - bessere Stressbewältigung,
    - besserer Schlaf, insbesondere schnelleres Einschlafen,
    - Überwinden von Ängsten, Bewältigung von Belastungen.
    - Förderung der Aufmerksamkeit und Konzentration,
    - Erhöhung der Lebensqualität,
    - Steigerung des Selbstwertgefühls,
    - Bekämpfung von Abhängigkeitserkrankungen.
    - Anwendung: vom Schlafen gehen, während einer Pause oder unter Anwendung von Zielformelsätze= therapeutische Wirkung.

2. **Imagination, Fantasie und Traumreisen:**
    - Aufbau des Selbstvertrauens, dem Wahrnehmen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse,
    - neue Verhaltensweisen können eingeübt werden,
    - Abbau von Schüchternheit, Ängste (z.B. vor Prüfungen), schlaffördernd,
    - Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, das Selbstbewusstsein, die Begeisterungsfähigkeit und das Finden des inneren Gleichgewichts können dadurch gesteigert werden,
    - Bewältigung negativen und traumatischen Erfahrungen.
      Anwendung: kurze Übungen für die Pause zwischendurch oder es kann durch intensive Übungen eine therapeutische Wirkung erzielt werden.

3. **Körperwahrnehmungsübungen/ Bodyscan: kann aktiv oder passiv durchgeführt werden:**
    - Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit. Durch den Fokus auf dem Körper werden Gedankenkreise/Grübeln unterbrochen,
    - Verbesserung der Körperwahrnehmung,
    - Stärkt die Körper-geist Beziehung,
    - Kann sowohl entspannend wie aktivierend wirken, je nach Durchführung.

      Anwendung: sowohl gegen Müdigkeit, unkonzentriert sein, wie bei Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten.

4. **Meditatives Atmen/ Meditatives Gehen:**
    - Verbesserung der Atem, durchblutungsfördernd,
    - Verbesserung der Konzentration,
    - Innere Ruhe gewinnen,
    - Verbesserung der Körperwahrnehmung,
    - Wirkt gegen Gedankenkreisen.
      Anwendung: M.A. kann überall durchgeführt werden.
      M. G. kann in der Pause, unterwegs zum Einkaufen, beim Spazieren gehen durchgeführt werden.

5. PMR= progressive Muskelrelaxation:

- Verbesserung der Körperwahrnehmung bei Anspannung- und Entspannungszuständen.
- Unterstützend bei Schmerzbekämpfung,
- Verbesserung und Gleichmäßigkeit der Atmung,
- Förderung der Stress- und Angstbewältigung,
- Verminderung der O2 Verbrauchs,
- Absinken der Atemfrequenz,
- Absinken des Blutdrucks,
- Entspannung der Skelettmuskulatur,
- Veränderung der elektrischen Hirnaktivität
- Stimulation der Selbstheilungskräfte.
  Anwendung: sehr leicht: kann in der Pause, vom Schlafen gehen oder im Auto durchgeführt werden.

6. Weitere Entspannungsverfahren:

- **Qi Gong** wird traditionell zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung praktiziert. **Qigong**-Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und führen so zu einem besseren Körpergefühl.
- Positive Wirkungen hat **Yoga** unter anderem auf die Beweglichkeit, Kräftigung der Stützmuskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden. Kombiniert mit Meditation und Entspannung wirkt **Yoga** außerdem positiv bei Stressassoziierten Symptomen, Übergewicht oder Schmerzsymptomen, wie etwa Rückenbeschwerden oder Migräne.
- **Tai Chi** stärkt und kräftigt den gesamten Bewegungsapparat, von den Knochen über die Muskeln bis hin zu Sehnen und Bändern. Die Übungen lockern die Muskeln, fördern Gleichgewicht und Beweglichkeit und wirken sich positiv auf die Gelenke aus. Auch bei Übergewicht ist **Tai Chi** geeignet, da es sehr gelenkschonend ist.